

名家悦读系列

卫生部首席健康教育专家 **洪昭光** 第一本手绘图文书

浓缩10年健康教育经验 500万畅销书精华

比小说更好看的健康书

央视《对话》栏目主持人 **陈伟鸿**

著名节目主持人

文化名家

新东方教育集团董事长

杨 澜

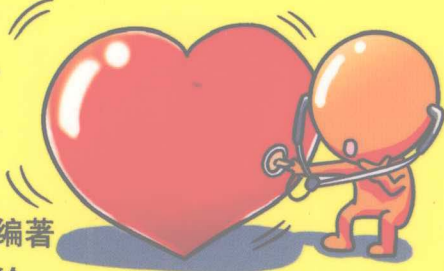
于 丹

俞敏洪

鼎力推荐

越活越 健康

洪昭光 ○ 编著
姚 嘉 ○ 绘



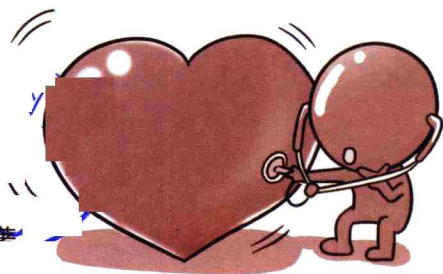
化学工业出版社
米立方出版机构

名家悦读系列

比小说更好看的健康书

越活越健康

洪昭光 编著
姚嘉 绘



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

《越活越健康》是洪昭光教授第一本健康精华内容的手绘书。书中用简单的语言,幽默的绘画形式把复杂的健康问题大道至简,让快节奏生活下的人们轻松阅读。您只要抽一点点的空闲时间,在地铁,枕边……就可迅速掌握健康的秘诀:点餐好色才健康、男人处境不太妙、最省钱有效的女士运动、能赚钱会花钱、工作并快乐着等等。书中的配图不光色彩喜人更有极强的想像空间,老幼皆宜,您不妨一读。



图书在版编目(CIP)数据

越活越健康 / 洪昭光编著 姚嘉绘 —北京: 化学工业出版社, 2009.6
名家悦读系列

ISBN 978-7-122-05496-8

I.洪… II.①洪…②姚… III.保健—图解 IV.R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第065578号

责任编辑: 李晓晨

责任校对: 王素芹

装帧设计: 一方 周遥

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码: 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

880×1230mm 1/24 印张: 8 字数: 100千字

2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价: 29.80元

版权所有 违者必究

开 篇

红尘滚滚，物欲横流。

大千世界，无奇不有。

送您一双慧眼：

能知己，又知彼；

近看路，远望天。

眼观六路，世事洞明。

潇洒走人间。

送您一颗兰心：

心常宽，话常甜；

人似仙，梦常圆。

心明如镜，点石成金。

福禄寿俱全。

有梦想，没妄想；

有雄心，没野心；

有个性，不张扬；

有欲望，不过强。

目 录

p
113

女人
健康



p
55

饮食
健康



p
1

健康
观念



p
147

职场
健康



p 89

男人
健康



p 27

心理
健康

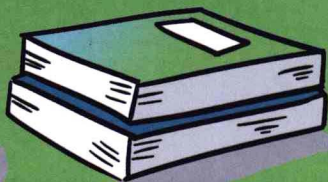


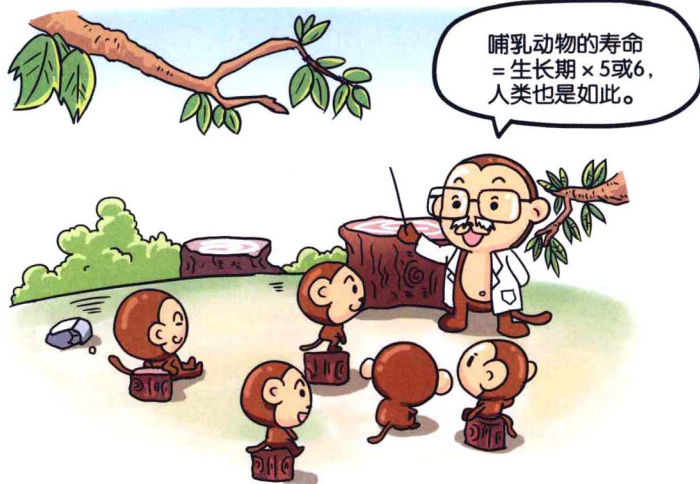
p 131

家庭
健康



健康 观念





人的寿命应该是生长期(最后一颗牙齿长出来的时间)的5~6倍,
 $25 \times 6 = 150$ 岁。可现实是提前得病, 提前残废, 提前死亡。

人活百岁不是梦

根据科学推测，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。那么人的生理寿命应该是多少呢？

按照生物学原理，哺乳动物的寿命应该是生长期的5~6倍。人的生长期是到最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁），照此计算，人最长寿命应该是6乘25，150岁，最短是5乘20，100岁，也就是说，人再长寿也不会超过150岁，人再短命也不会短于100岁，这是大自然赋予我们的寿命。但前提是你必须关爱自己而不要自己伤害自己。同时还要健康，因为不健康，就要受病痛折磨，这还不够，还要快乐，因为快乐是人生至高境界。每天早上一睁眼，太阳都是新的，心情都是美好的，生活都是充实的。

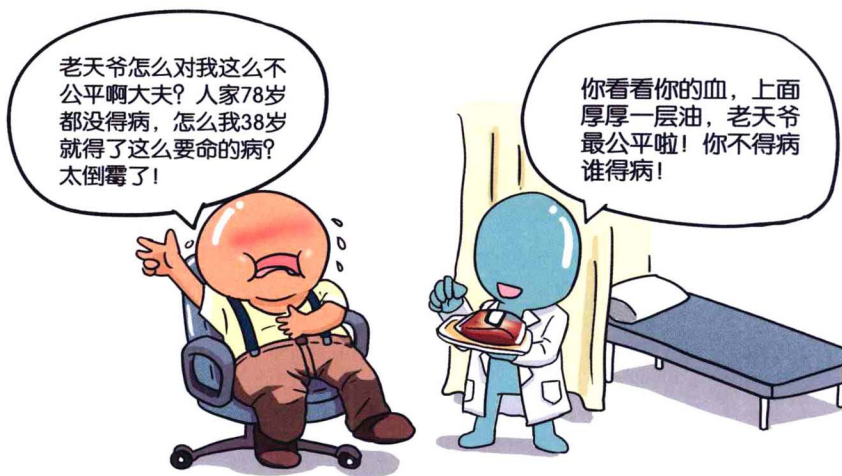
可是，现在的社会普遍现象却是提前得病，提前残废，提前死亡。

我有一个病人，当年36岁，13岁开始抽烟，烟龄23年，酒龄18年，赌龄12年。结果刚刚36岁，3支血管堵塞，心肌梗死。他这个病纯粹是胡吃吃出来的，喝酒喝出来的，抽烟抽出来的，赌博赌出来的。他的病是自己找来的。

所以说如果你自己不关爱自己，那谁也救不了你。



古往今来, 不知多少帝王做着长生不老的美梦, 但是岁月悠悠, 淘尽的都是破灭的幻想。健康对我们来说是人人平等的, 哪怕你是富豪、你是皇帝, 只要你不遵循健康规律, 你活的寿命就会比普通百姓还要短。在健康面前, 财富、地位、权力都无济于事。而顺应客观规律的“聪明”人, 才能一生平安。



健康面前 人人平等

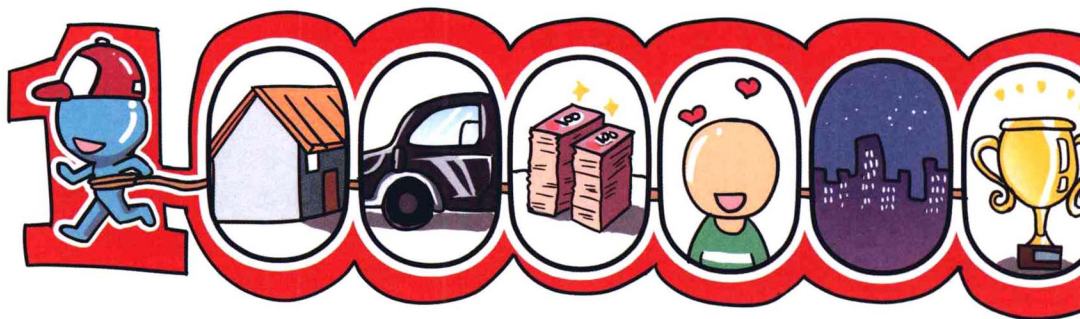
我有个38岁的病人，算是个大款，亿万富翁，一个人就有15亿资产，是8家公司的董事长。有一天突发急性前壁心肌梗死，救活了。我们给他做冠状动脉造影时发现：左前降支阻塞100%，右冠状动脉阻塞80%。他虽然才38岁，可动脉硬化的程度比78岁的老人还要严重，并形成室壁瘤，心室壁很薄，跟牛皮纸一样，心脏薄得不能咳嗽，一咳嗽心脏可能会破了。所以，他大便不敢使劲、不能咳嗽，成天拄着拐棍儿。

有一天，他问我一个他自己总也想不通的问题：“老天爷怎么对我这么不公平？人家38岁不得病，78岁都没得病，怎么我38岁得了这么要命的病？你看，我年纪轻轻，事业兴旺发达，如日中天，正想干事业，怎么会得这个病呢？我怎么这么倒霉？”

我说：“老天爷是最公平的，自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但老天爷是公平的，那你为什么得病？很简单，维多利亚宣言提出的健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，你违背了这些规律。”他的血抽出来，立刻凝固了，血液太黏稠了，他的血放了8小时，上面厚厚一层油，因为高脂血症。他体重188斤，腰围112厘米。合理膳食——你这个大款，天天大吃大喝，山珍海味，生猛海鲜，膳食不合理，所以你188斤。适量运动——你出门就坐奥迪，起码坐辆桑塔纳，你上二层楼都得坐电梯，你不运动。戒烟限酒——你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。心理平衡——你大款哪有心理平衡，身边多少女秘书啊，你平衡得了她们吗？你今天拉着小秘的手，心里就颤抖，心跳就快；你明天拉着情人的手，血压往上走，血压升高。你手机身上挂着，白天呼你，晚上叫你，挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。好，健康四大基石你条条对着干，你不得心肌梗死，谁得心肌梗死？这正好说明老天爷是公平的，健康面前人人平等，谁违背客观规律谁倒霉，谁顺应客观规律谁健康。



生不带来



奋斗一生的无数个“0”

生命是一条单行线，财富名利，生不带来，死不带走。过去说：健康是属于自己的，只说对了一半，准确地说应当是：健康是属于你和爱你的人的。

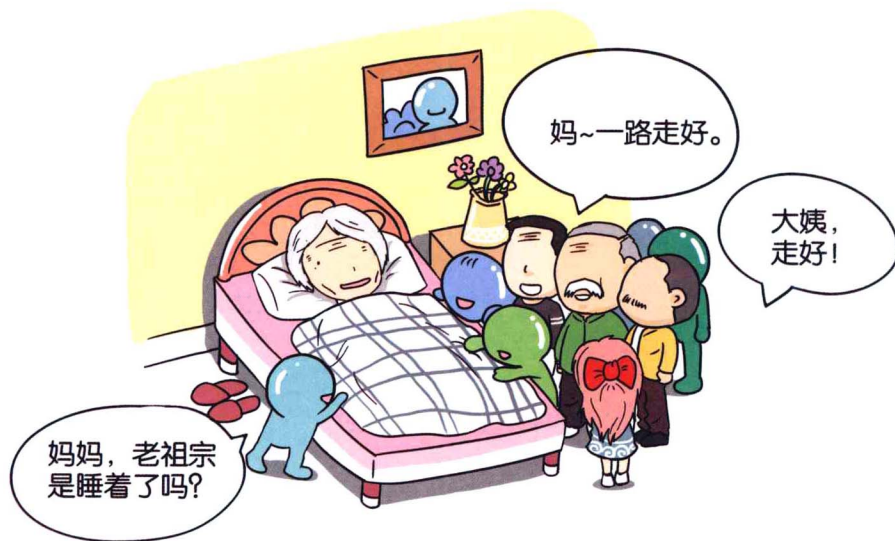
失去健康， 就失去一切

当下一些年轻人有自己的时髦观念：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命。他们忘记了一条朴素的真理：生命是一条单行线，没有回头路，一江春水向东流，永不复回。

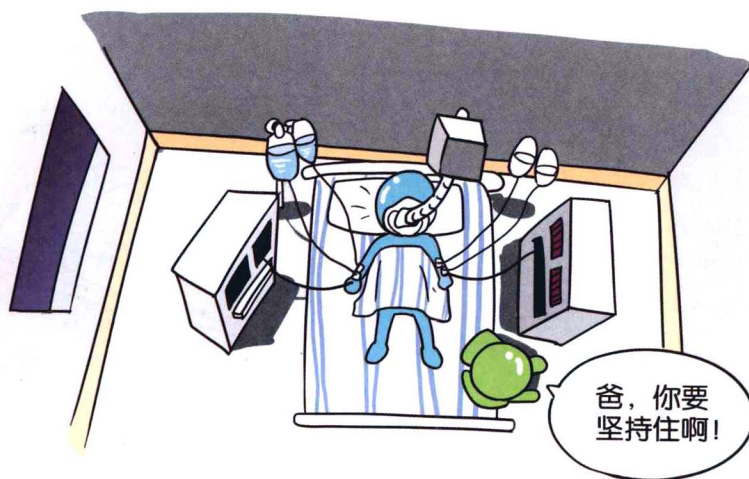
健康、事业、金钱三者之间是有矛盾的，但并非对抗矛盾而是协同运作。健康是最重要的，是重中之重，应当倍加珍惜，失去了这个“1”，其余都是“0”。事业很重要，应当尽力而为，但只是拼脑拼劲不拼命。金钱亦重要，应当努力争取，但也只应出力出汗不出血。国外许多白领是透支金钱，储蓄健康，因为“天生我才必有用，千金散尽还复来”，相反，眼下我国许多年轻人，求富心切，急功近利，透支健康，浓缩生命，储蓄金钱，留作后事，这种做法不论表面多么时尚风光，其实是等而下之的下策。



死不带走



人都有一死，死的方式却各有不同，是快乐的睡去，还是…

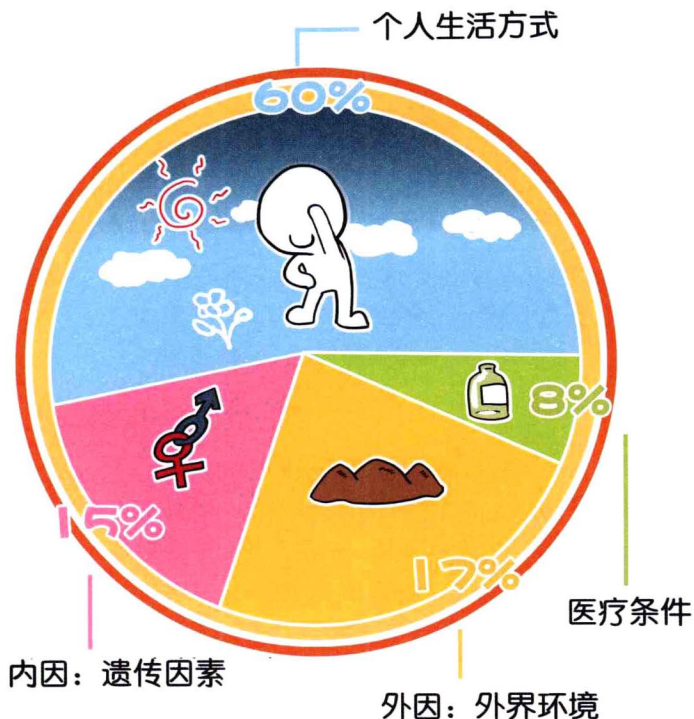


你可以选择……

人的生老病死如春夏秋冬一样是自然规律，但死的方式不同。一种是自然凋亡，一种是病理死亡。怎样算是自然凋亡呢？

自然凋亡即程序死亡，正如春天的花儿凋谢，冬日的树木落叶，对人而言就是无病无痛，无疾而终，百岁之后，静静离去在睡梦中。就像宋美龄，106岁，睡了一觉就走了。然而现在绝大多数人都是病理死亡，即提前死亡，这种死亡犹如树木经风雨摧残，病虫害，在夏天即枯萎死亡。对人而言就是患病后的肉体痛苦，心灵折磨，七十八十，身心煎熬，人财两空。

人人都希望自然凋亡，但现实中大多数人又都是提前死亡，饱受折磨，这是为什么呢？原因是我们违背了自然规律，违背了生命规律，一句话，我们违背了科学的生活方式。



你的健康谁来定

世界卫生组织报告，健康有四大决定因素，一是内因，即父母的遗传因素，占15%。二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境占7%，共占17%，即内因外因共占32%。三是医疗条件占8%。第四是个人生活方式的影响占60%。因此，在我们能够控制的后两种条件中，个人生活方式的因素占60%中的60%，即约九成。科学养生和保健可以使高血压发病率减少55%，中风减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，更能使健康寿命延长10岁，生活质量也会大大提高。新的研究表明：中年注意养生的人（0危险因素），与不注意养生的人（有1~4项危险因素）相比，老年期65岁以上所花的医疗费仅为后者的1/2~1/3，同时住院次数也大大减少。在这样的一组数据对比中，那些总是称自己忙的人，还有理由不预防？不保健吗？